

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Futsal atau dalam bahasa spanyol disebut *futbol sala* yang berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal pertama kali di populerkan di montevideo, uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, sorang pelatih sepak bola asal argentina keunikan permainan futsal mendapat perhatian di seluruh amerika selatan terutama di Negara Brasil ([http://id . wikipedia.org/wiki/futsal](http://id.wikipedia.org/wiki/futsal)). Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain dalam lapangan. Tujuan permainan futsal sama seperti tujuan pada permainan sepak bola, tujuan sepak bola menurut pendapat Sucipto dkk. (2000, hlm.7) menjelaskan : “Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan”. Lapangan futsal memiliki ukuran yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk tidak membuat kesalahan sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak terjadinya gol dari pada permainan sepak bola. Menurut Lhaksana (2012, hlm7):” Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan”. dilihat karakteristik permainan futsal yang sangat dinamis dengan ukuran lapangan sekitar 25 meter 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter, mengisyaratkan pemain futsal harus memiliki kemampuan tehnik yang baik dan ditunjang kondisi fisik yang baik pula. Dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang menunjang agar prestasi tercapai, yaitu teknik, fisik, strategi/taktik, dan mental bermain.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, menurut Harsono (1988, hlm.153) memberikan penjelasan lebih jauh mengenai kondisi fisik yaitu,

1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet. Latihan kondisi fisik yang diberikan harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan. Pembentukan kondisi fisik yang diperlukan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan perencanaan latihan yang terarah dan sistematis. Menurut Satriya dkk. (2010, hlm.12) “latihan yaitu sistematis, berulang-ulang, kian hari kian bertambah”.

Setiap proses latihan yang dilakukan harus berpedoman pada teori teori yang telah diuji melalui penelitian yang bertahun-tahun serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Sehingga latihan yang diberikan tidak membahayakan untuk atlet secara langsung maupun tidak langsung

Unsur-unsur fisik menurut Harsono (1988, hlm.153) terdiri dari : “fleksibilitas, kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), stamina, kekuatan, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle-endurance*), kecepatan (*speed*).

Fleksibilitas dalam olahraga futsal diperlukan untuk gerakan sendi dan kontraksi otot yang seluas-luasnya. Latihan fleksibilitas dapat dilakukan sendiri atau bantuan orang lain. Dampak fleksibilitas sudah dapat dirasakan dalam hitungan minggu. Kekuatan diperlukan untuk melakukan tegangan untuk mengangkat beban. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan beban tahanan.

Indra purnamadinata, 2015

Pengaruh Latihan ladder drill Terhadap kelincahan dan Power Tungkai

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Beban yang dipakai bisa berasal dari diri sendiri (beban internal) atau menggunakan alat bantu (beban eksternal). Daya tahan diperlukan untuk melakukan kerja (gerakan) dalam waktu yang lama yang berarti, kalau pun mengalami kelelahan akan pulih dalam waktu yang singkat. Yang terakhir adalah Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Latihan kecepatan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak balik, dan lain sebagainya sesuai kebutuhan disebut juga kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Menurut Harsono (1988, hlm.216) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”

Dalam lari sprint kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan di antaranya waktu, reaksi, kemampuan untuk mengatasi ketahanan, tehnik, konsentrasi, keturunan dan elastisitas otot. Menurut Sidik (2010, hlm.22) “Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan gerak secara eksklusif hanya 10% yaitu dengan metode repetisi”. Repetisi merupakan metode pengulangan dimana gerakan yang dilakukannya berulang-ulang

Komponen fisik lain yang mempengaruhi olahraga futsal adalah kelincahan, definis kelincahan menurut satriya dkk. (2010, hlm.74) “kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan sepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya”. Kelincahan sangat diperlukan dalam berbagai macam cabang olahraga terutama olahraga yang memerlukan kecepatan merubah arah dengan cepat seperti cabang olahraga permainan

Futsal mempunyai karakteristik lapangan kecil sehingga gerakan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sangat diperlukan menurut Kardjono (2008, hlm.20) “kelincahan kemampuan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya”. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama dalam

Olahraga beregu seperti futsal disamping kelincahan, power sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga ini karena dengan model lapangan yang berukuran kecil pergerakan dan tolakan kaki atlet haruslah cepat dan kuat. Power adalah kemampuan otot untuk bergerak secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Ditinjau dari analisi gerak cabang olahraga futsal bagian tubuh yang paling dominan adalah tungkai. Agar dapat menghasilkan tungkai yang baik diperlukan latihan yang memadai. Tungkai adalah kelompok rangka anggota badan bawah sesuai fungsi sebagai alat gerak ia menahan berat badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak) dapat menggerakkan tubuh ke atas dan dapat menendang. Terkait dengan power tungkai sajoto (1988, hlm.58) menjelaskan “power tungkai adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekutan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Penerapan latihan kelincahan dan *power* tungkai membutuhkan bentuk latihan yang tepat agar peningkatan dapat dirasakan oleh atlet ketika sedang berlatih dan bertanding. Berbagai cara dilakukan oleh atlet-atlet maupun pelatih dalam upaya meningkatkan *Power* tungkai. Latihan yang biasa dilakukan adalah *latihan ladder drill*.

latihan *ladder drill* merupakan bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau di tanah latihan leeder driil gerakannya terpolva bervariasi menarik dan menyenangkan (www.quickness-drillss.com).

Tujuan utama dari *ladder dill* adalah untuk memberikan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda Melalui latihan menggunakan tangga yang diletakan di tanah/lantai. meskipun pelatih dapat menggambar tangga di tanah menggunakan kapur agar jauh lebih murah, tetapi lebih baik menggunakan tangga yang menyajikan kehadiran fisik sedikit dari pada menggunakan kapur. karena dengan adanya penghalang fisik atlet cenderung sedikit lebih akurat. Dengan tangga mereka bisa merasakan ketika mereka tidak akurat dalam melangkah (www.PssAthletics.com) “Dasar-dasar Latihan *Ladder drill* cara menyenangkan dan fungsional untuk mengajarkan keterampilan gerakan”.

Latihan *ladder drill* jarang diterapkan oleh beberapa pelatih khususnya pelatih ekstrakurikuler di sekolah-sekolah. Menurut peneliti, hal itu terjadi dikarenakan kurangnya informasi mengenai latihan tersebut. Berdasarkan pengamatan dilapangan gerakan ladder drill dapat memberikan efek baik yaitu salah satunya meningkatkan kelincahan dan power tungkai

Latar belakang tersebut membuat peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam masalah tersebut melalui kejian penelitian tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan power tungkai Ektrakurikuler Futsal Smak 2 Bpk Penabur Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan ?
2. Apakah latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power tungkai* ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah Yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ingin mendapatkan data dan informasi yang jelas mengenai pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *ladder drill* terhadap kelincahan
2. Ingin mendapatkan data dan informasi yang jelas mengenai pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *ladder drill* terhadap *power tungkai*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pemahaman secara teoritis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih maupun atlet bahwa kelincahan dan *power* tungkai merupakan komponen penting.
2. Manfaat secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk mengetahui metode latihan peningkatan kelincahan dan *power* tungkai.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari luas lingkup permasalahan yang memungkinkan diperolehnya hasil yang tidak memuaskan, maka penelitian ini akan di batasi ruang lingkupnya agar diperoleh hasil yang diinginkan dan sesuai dengan tujuan. Pembatasan masalah ini dijelaskan oleh surakhmad (1998, hlm.36).

Pembatasan ini diperlukan buka saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga kecekatan, waktu, biaya, dan lain lain dan sebagaimana yang timbulnya dari rentan tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, batasan penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Variabel Independen (X) sering disebut variabel bebas yaitu latihan *ladder drill*.
2. Variabel Dependen (Y1) sering disebut variabel terikat yaitu kelincahan
3. Variabel Dependen (Y2) sering disebut variabel terikat yaitu *power* tungkai
4. Populasi dan Sampel penelitian ini adalah pemain Futsal yang mengikuti Ektrakurikuler di SMAK 2 BPK Penabur Bandung
5. Dilaksanakan selama 20 pertemuan

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan ssitematika penulisan sebagai berikut :

Bab 1 memuat pendahuluan yang mencakup: latar belakang penelitian rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitaian, struktur organisasi skripsi. Bab 2 memuat landasan teori, kerangka pemikiran dan hipotesis yang berisi teori-teori yang berhubungan : hakihat permainan futsal, hakikat latihan, hakikat kondisi fisik, hakikat kelincahan, hakikhat power tungkai, hakikat ladder drill, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian. Bab 3 memuat metode latihan, yang mencakup : metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, intrumen penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur pengolahan data. Bab 4 memuat hasil penelitian yang mencakup : hasil penelitian, analisis penelitian, dan diskusi temuan. Bab 5 memuat kesimpulan dan saran